MUTAȚII NOI CE SE IMPUN ÎN RELAȚIA:

ORGANE TEHNICE F.R.F. — ANTRENORI

Îmbunătățirile aduse în ultimii ani activității fotbalistice ca : regularitatea desfășurării competițiilor prin reducerea la strictul necesar a pregătirilor centralizate ; mărirea bazei de masă a fotbalului de performanță, prin mai justa așezare piramidală a competițiilor interne ; sporirea centrelor de juniori subvenționate, încadrarea acestora în limita de vîrstă propice acumulărilor și revenirea la o formă competițională mai puțin diluată valoric ; insistențele privind intensificarea antrenamentelor și chiar ultimele reglementări organizatorice — toate acestea s-au soldat cu efecte pozitive, dar insuficiente pentru a declanșa o campanie generală, în scopul creșterii capacității globale a jucătorilor, ca suport în obținerea rezultatelor superioare.

Susținem aceasta bazați pe faptul că, în raport cu sporitele exigențe impuse de dinamica jocului modern, „optica" multora din conducerile de cluburi, asociații, secții și antrenori — formată în cadrul îngust al intereselor locale (și uneori chiar personale) — se extinde de regulă, numai pînă la cerințele stricte ale rezultatelor interne imediate. Și această optică se răsfrînge — în mod știut — asupra chematului în care se desfășoară procesul de continuă creștere a capacității jucătorilor și se repercutează negativ, asupra potențialului echipelor noastre — de club și reprezentative — în confruntările internaționale.

Tratînd lucrurile corespunzător situației concrete din fotbalul nostru — în care rezultatele frecventelor „recomandări" făcute de F. R. Fotbal, pentru ridicarea capacității globale de joc a echipelor noastre, sînt încă sub limita cerințelor — considerăm necesar a arăta că, pentru îndeplinirea acestui deziderat, **este nevoie, în primul rînd, de o substanțială îmbunătățire a eficienței procesului instructiv-educativ, la toate nivelele,** îmbunătățire realizabilă, printr-o înnoire a metodelor de lucru, a organului central de conducere tehnică.

În această idee, **recunoaștem utilitatea și valoarea — în conținut — a cursurilor organizate periodic în forma actuală, dar remarcăm și faptul că eficiența acestora este mult diminuată prin desfășurarea lor într-un „cerc restrîns" și prin aceea că, predările teoretice și practice ale noilor metode și mijloace de antrenament** — cuprinzînd uneori lucruri deja cunoscute — **nu sînt însoțite și suficient motivate, de precizări, care să marcheze efectul concret al antrenamentului prin indici optimi-obiectivi.**

Fără a milita pentru revenirea la trecuta perioadă de tutelă, în care întreaga activitate se desfășura după un plan „unic" de antrenament, un sistem „unic" de joc, probe și norme „unice" de control etc., considerăm totuși necesar ca — așa cum eficiența activității unor colectivități, care acționează disparat dar în același scop, este determinată de modul și nivelul la care sînt dirijate de un organ coordonator (de pildă centralele industriale) — și în cazul nostru, organul central de specialitate trebuie să găsească forma și metoda de lucru corespunzătoare concepției evoluate din toate sectoarele de activitate.

Pentru aceasta este nevoie de **revitalizarea organelor tehnice din subordinea F. R. Fotbal** — Colegiul central de antrenori, Comisia medicală și colegiile județene de antrenori — **și îmbunătățirea sistemului informațional, prin care, centralizîndu-se, comparîndu-se și adaptîndu-se observațiile antrenorilor fruntași și ale celor trimiși pentru studiu peste hotare,** să se intre în posesia datelor necesare stabilirii — pe factori — a parametrilor ce trebuie atinși de jucători într-un timp dat (sau menținuți la unii dintre ei) pe trepte competiționale și grupe de vîrstă, în cadrul procesului instructiv-educativ (ca de exemplu actualul test de rezistență).

Completîndu-se în acest mod restrînsa gamă a indicilor optimi, cu date pr[illegible] unor jucători de ma[illegible] valoare de la noi și [illegible] alte țări — în spe[illegible] ale celor ce se relevă prin capacitate fizică — și punîndu-le la îndemîna tuturor antrenorilor, se dă acestora, și chiar jucătorilor, posibilitatea să constate „pe viu", efectul real al metodelor și mijloacelor folosite în pregătire.

Totodată, se creează și organului central un mijloc în plus, — de o obiectivitate indiscutabilă — **de control și apreciere a calității procesului de instruire, desfășurat în secții.** Astfel că nu va mai fi nevoie de lungi și costisitoare deplasări „în munca de îndrumare și control" în care, oricum, nu pot fi cuprinse toate echipele ; nici de lecturarea lungilor rapoarte trimestriale, semestriale sau anuale nu întotdeauna cu referiri strict la subiect ; sau a rezultatelor sporadice, care oricît de mari ar fi uneori, nu reflectă potențialul real al echipelor.

Transpunerea și transmiterea sarcinilor în parametri se poate face astfel mai judicios — și în raport cu „particularitățile" secțiilor —, la începutul și chiar pe parcursul fiecărui an competițional. Iar îndeplinirea lor va putea fi controlată, prin confruntarea acestora cu datele cifrice raportate de antrenori, la termene prestabilite (veridicitatea rapoartelor și respectarea termenelor, fiind în funcție de dinamismul, autoritatea și prestigiul organului central).

În acest mod — apreciem noi — **se adaugă un element „modern" în relațiile organului central de conducere tehnică cu antrenorii de toate categoriile, ca expresie a concepției de pregătire metodico-științifică și a realului suport valoric, pentru obținerea rezultatelor superioare.**

Sintetizînd cele expuse mai sus, opinia noastră este că, în stadiul actual de dezvoltare și răspîndire a științelor exacte, modul „desfășurat" de transmitere a sarcinilor și de raportare a îndeplinirii acestora, este în mare parte depășit. Majoritatea detaliilor antrenamentului și jocului de fotbal pot fi transpuse — pentru tehnicieni — în cifre care să redea în mod mult mai obiectiv realul potențial atins la un moment dat de jucători și echipă, decît aproximativele noțiuni de viteză „ridicată", [illegible]tență „sporită", „crescută", tehnic[illegible] „superioară" etc., etc.

I. BALANESCU
antrenor

ALIMENTAȚIA FOTBALISTULUI
ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE DE IARNĂ

Perioada pregătitoare din lunile de iarnă urmărește, în fapt, realizarea unei condiții fizice generale, pentru obținerea căreia sînt necesare antrenamente de volum, intensitate și complexitate mult mai mari, în raport cu cele efectuate în alte perioade ale anului. În aceste condiții apare firesc, pe primul plan al preocupărilor legate de asigurarea unei rezistențe corespunzătoare a organismului și de menținerea unei stări normale de sănătate a fotbaliștilor, problema refacerii pierderilor energetice suferite. Lucru care presupune în mod normal un regim de hrană substanțial, echilibrat și chiar individualizat. De unde importanța alimentației în contextul activității de pregătire a fotbalistului, subiect asupra căruia ne propunem a ne îndrepta atenția în rîndurile ce urmează.

Din capul locului vom preciza că *regimul alimentar al jucătorilor nu trebuie să reprezinte o succesiune mecanică a unor rații unice și meniuri tip care să ne lase numai impresia că pot asigura maximum de randament pentru toți fotbaliștii ;* ci va trebui alcătuit variat și individualizat în raport cu diversitatea activității depuse în ziua respectivă, de starea de sănătate a fiecăruia, precum și de elementele constitutive individuale (vîrstă, greutate, rezistența la diferite condiții de climă și temperatură, postul în echipă).

În același timp, ținîndu-se seama că în această perioadă pregătitoare de iarnă se urmărește dezvoltarea musculaturii și a rezistenței generale a organismului, va fi absolut necesară mărirea, prin alimentație, a aportului de protide și în special a celor fosforate, de origine animală (lapte, brînzeturi, carne etc). Aceste protide sînt necesare pentru că din distrugerea lor rezultă glicocolul și metionina, doi aminoacizi esențiali pentru organismul sportivului în efort. Glicocolul, găsindu-se îndeosebi în cartilaje, se recomandă includerea în alimentație a consumului de piftie și aspic. Metionina, care împiedică infiltrarea grasă a ficatului și formează acetilcolina, atît de necesară transmiterii excitației de la nerv la mușchi, se găsește în cazeină și de aceea laptele și brînzeturile (în special brînza de vaci) să nu lipsească din rația zilnică a fotbalistului. Cantitatea mărită de protide trebuie să se dea, în special la mesele care preced și care succed efortul, deoarece s-a constatat că mușchii absorb cel mai bine substanțele azotoase în timpul sau perioada de refacere după efort.

Va fi necesară, de asemenea, și creșterea cantităților de glucide, dar cu mare atenție în așa fel încît aceasta să nu se realizeze prea mult pe seama pastelor făinoase și a pîinii — produse care sporesc aciditatea și așa ridicată în timpul efortului — ci printr-un aport substanțial de zaharuri, dulciuri, fructe și legume.

În perioada de iarnă alimentația va trebui să aducă și un aport sporit de vitamine și în special pe cele din grupa B (B1 B2, B15 și PP) și vitamina C, care intervin în procesele metabolice așa de mult solicitate. În zilele în care temperatura va coborî, reacțiile de termogeneză vor fi mai intense, fapt pentru care vom avea grijă ca la micul dejun să prevedem rații crescute de lipide (unt, brioșe cu unt). Aportul alimentar nu trebuie să fie mare cantitativ (greutatea alimentelor pe o zi să nu depășească 2,5 kg) ci să se compună din alimente cu o mare valoare calorică, ușor digerabile și asimilabile.

În ceea ce privește repartiția pe mese, *ea se va face în funcție de conținutul antrenamentelor, de timpul planificării lor, precum și de orele eventualelor meciuri de verificare.* Efortul fizic nu va începe, în nici un caz, mai devreme de 2—2,5 ore după micul dejun și cel puțin 3—3,5 ore după dejun. După terminarea activității sportive masa nu va fi servită mai devreme de o oră Micul dejun va fi o masă substanțială în general, bogată în alimente protidice, care să asigure caloriile necesare susținerii efortului fizic. El va cuprinde 25—30 la sută din valoarea calorică zilnică și în afară de ceai sau lapte va mai cuprinde carne friptă rece, șuncă slabă sau ouă moi, biscuiți, unt, dulceață și fructe. Dejunul va reprezenta 40—45 la sută din numărul caloriilor și va fi bogat în proteine animale, glucide, legume și fructe. Se vor servi, de regulă, legume crude, carne friptă sau rasol (eventual pește), brînză, prăjituri, fructe și apă minerală. Cina are rolul de a restabili cheltuielile nerecuperate la prînz și de a pregăti organismul pentru antrenamentul zilei următoare. Ea va conține 30—35 la sută din valoarea calorică zilnică și nu va trebui să încarce excesiv aparatul digestiv pe timpul nopții și nici să conțină excitante puternice care pot provoca insomnii (cafea, ciocolată, ceai tare).

Se recomandă ca în alimentație să fie evitate unele produse cum ar fi : *brînzeturile fermentate, salamurile condimentate, carnea de berbec sau de porc prea grasă, vînatul, maionezele, afumăturile, peștele sărat și afumat, grăsimile prăjite, sosurile, marinatele, varza, fasolea uscată și castraveții.* Cantitatea de pîine pentru o zi poate varia între 350—500 grame.

Aprecierea dacă regimul alimentar este corespunzător nevoilor energetice ale fotbaliștilor o putem face numai dacă prin acestu reușim a menține greutatea optimă formei sportive. De aceea, în această perioadă, înregistrarea grafică zilnică și individuală — a curbei ponderale ne va fi de un mare ajutor, ea dîndu-ne valoroase indicații în întocmirea rației alimentare zilnice și, pe această bază, se va putea asigura refacerea corespunzătoare a pierderilor suferite în antrenament pe timpul celei mai importante perioade de pregătire a anului.

Dr. GH. UNTEA
cabinetul de medicină sportivă, policlinica Tîrgoviște

Specialiștii răspund cititorilor

Deseori am avut ocazia să constatăm în meciurile divizionare A că centrările nu sînt folosite în scopul transformării lor în goluri, că, în foarte multe cazuri, calitatea centrărilor suferă, ca execuție și conținut tactic. De asemenea, am mai notat că jocul cu capul nu prezintă îmbunătățiri substanțiale în raport cu evoluția și cerințele fotbalului actual, lovirea mingii făcîndu-se de multe ori incorect. Or, între centrări și jocul cu capul există o strînsă legătură și aceasta am putut s-o verificăm la multe jocuri internaționale. Importanța fiecărei execuții în parte și a corelației dintre ele au demonstrat-o fotbaliștii englezi, vest-germani, iugoslavi, sovietici etc.

Pe această temă, cunoscutul antrenor **D. Cremer,** instructor F.I.F.A., a publicat în buletinul federației internaționale, **„F.I.F.A. News",** un foarte interesant comentariu, prin care atrage atenția asupra importanței centrărilor și a jocului cu capul și din care extragem cîteva pasagii caracteristice.

Centrările — scrie el pe bună dreptate — au valoare atîta timp cît atacanții centrali se străduiesc să tragă foloase din ele. **Uwe Seeler,** de pildă, este jucătorul care transformă în goluri chiar centrările ratate. El știe că în fotbal doar golurile contează și manifestă o voință fermă în a le obține în toate împrejurările folosind iscusința sa și toate mijloacele sportive.

În lupta pentru balon, pe sol sau în aer, determinantă este în primul rînd voința de succes. Cel care dorește realmente și cu ardoare să intre în posesia mingii va cunoaște mai des reușita în acțiunea lui și în acest scop va dezvolta mari calități. Dimpotrivă, jucătorul care se angajează în luptă fără convingere, nu va fi decît rareori victorios sau, poate, niciodată. Săriturile la balon efectuate numai așa ca să fie nu dau posibilitatea de a marca goluri cu capul. Fotbalistul care nu sare decît ca să salveze aparențele nu va atinge mingea, oricare ar fi calitatea centrării. În schimb, cel care este animat de dorința și voința de a înscrie va trage profit chiar din centrări greșite.

CENTRĂRILE, JOCUL CU CAPUL ȘI LEGĂTURA DINTRE ELE

Deci, voința este cea care predomină și ea trebuie să se manifeste din pregătire, pentru că trebuie urmat un antrenament sistematic și intens. Acesta ține mai întîi corectitudinea centrării și a jocului cu capul. Exercițiile utile sînt multe. Extrema sprintează, driblează și apoi centrează fără întîrziere ; atacantul central urmărește faza, aleargă la întîlnirea cu mingea și reia cu capul. Cele două mișcări trebuie să se conjuge cu mare exactitate, ceea ce pretinde un neobosit lucru de detalii la antrenamente. Singură perseverența poate duce la reușită, la gol.

La început, spune **D. Cremer,** la exercițiu participă trei jucători : extrema, atacantul central și portarul, care încearcă să respingă mingile șutate cu capul sau să intercepteze centrările. Succesiv se vor adăuga apoi, jucători-apărători, pentru a îngreuna exercițiul. Extrema va trebui să depășească apărarea pe partea sa și să centreze ; atacantul central va urmări o demarcare corectă, ieșirea de sub marcajul apărătorului, ocuparea unei poziții convenabile și triumful asupra portarului. Gradul de dificultate și posibilitățile de exersare vor crește pe măsură ce vor participa mai mulți atacanți și apărători. În orice caz, antrenamentului trebuie să i se dea forme apropiate unui meci, acțiunile să se apropie cît mai mult de fazele care se produc realmente pe teren, în timpul unei partide. Antrenamentul, oricum ar fi el, este mai mult sau mai puțin artificial ; nu poate înlocui un meci. Dar, cel care — pornind de la meci — știe ce trebuie să exerseze, va putea practica în timpul antrenamentului tot ceea ce va avea nevoie pentru a-și ameliora jocul, deci și centrările și jocul cu capul. Acestea sînt aspecte importante ale „mozaicului" jocului perfect, care trebuie consolidat în amănunt prin antrenamente asidue. Dar, rîvna dovedită la antrenamente — conchide **D. Cremer** — nu va duce la nimic dacă jucătorul nu va afirma și voința de a realiza performanță în partidele dure, în care ritmul variază atît de mult.

PRONOSPORT

Pronosticurile noastre la concursul nr. 3 din 16 ianuarie 1972 :

1.	Bologna—Napoli	1
2.	Juventus—Fiorentina	1 X
3.	Mantova—Inter	2
4.	Milan—Atalanta	1
5.	Roma—Torino	X
6.	Sampdoria—Cagliari	1 X 2
7.	Varese—Lanerossi	X
8.	Verona—Catanzaro	1
9.	Foggia—Lazio	1
10.	Perugia—Bari	1 X
11.	Reggiana—Ternana	1 X
12.	Sorrento—Arezzo	2
13.	Taranto—Catania	1 X